

مراقبه

دریغی رویه آرامش

(پژوهش‌های علمی در زمینه مدیریت با بهره‌گیری از سودمندی‌های آن)

تألیف و تحقیق: فاطمه ترکمانی

ویراستار: امیر طاهری

۱۳۹۳

مراقبه

دریچه‌ای رو به آرامش

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۳ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار: امیر طاهری

طراح جلد: نرگس خسروزاده

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

لایحه ارفاق: ردیس / چاپخانه: صبح امروز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۰۷۳-۶

آماده‌ساز: پیش از چاپ: موسسه‌ی کتاب آرایان پارس

تلفکس: ۰۹۱۷۶۸۱۰۱۱۱-۱-۲۱۲۸۰

Ketab.arayan@gmail.com

Printed in the Islamic Republic of Iran-Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه	: ترکمانی، فاطمه - ۱۲۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: مراقبه دریچه‌ای رو به آرامش / کتابخانه پژوهش‌های علمی در زمینه مدیریت / مراقبه و سودمندهای آن / تألیف: فاطمه ترکمانی.
مشخصات نشر	: شیراز: فاطمه ترکمانی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۰۷۳-۶ ۸۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: ذکر عرفانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ م ۴/ت ۸۵/BLA
رده بندی دیویی	: ۹۳/۲۹۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۸۰۰۱۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیش گفتار
۱۷	گفتار نخست مراقبه یا مدیتیشن در روزه های آن
۱۷	مراقبه چیست؟
۲۰	گونه های مراقبه یا مدیتیشن
۲۰	دو گروه فراگیر از تمرین های مراقبه ای
۲۵	گفتار دوم چرا مراقبه یا مدیتیشن سودمند است؟
۲۶	برخی دیگر از دست آوردهای جسمانی و روانی مراقبه
۲۷	الف. مراقبه، تندرستی جسمانی را بهبود می بخشد
۳۲	ب. مراقبه، تندرستی روانی و هیجانی را بهبود می بخشد
۳۵	اثرات مراقبه بر دستگاه های شناخت و توجه ادراکی
۴۱	مراقبه و هیجان های فردی
۵۳	گفتار سوم اثرات مدیتیشن یا مراقبه بر سیستم های بدن
۵۳	مراقبه یکی از روش های آرمیدگی است
۵۳	الف. سیستم عصبی خودکار
۵۴	ب. سیستم درون ریز

- ج. سیستم ماهیچه‌های ارادی اسکلتی و ماهیچه‌های صاف خودکار..... ۵۵
- دگرگونی‌های فیزیولوژیکی..... ۵۵
- همبستگی‌های فیزیولوژیکی مدیتیشن یا مراقبه..... ۵۷
- بررسی اثر مدیتیشن یا مراقبه بر دستگاه ایمنی..... ۶۶
- گفتار چهارم درمان‌های معنوی..... ۷۵**
- سیستم ایمنی و معنویت..... ۸۰
- در پنجم جایگاه مراقبه یا مدیتیشن همراه با ذکر در همه ادیان و کیش‌های جهان..... ۸۹**
- جایگاه ذکر در ایران باستان..... ۹۰
- مراقبه اسلامی..... ۹۲
- مراقبه در مذهب یهودی و پژوهش‌های همبسته با آن..... ۹۳
- نیروی واژن و ارگ‌های تناسلی..... ۹۴
- اهمیت نوع ذکر..... ۹۶
- مراقبه متعالی و پژوهش‌هایی درباره آن..... ۹۸
- گفتار ششم سودمندی‌های مراقبه یا مدیتیشن برای زنان..... ۱۰۷**
- گفتار هفتم زندگی معنوی..... ۱۱۵**
- چرا باید مراقبه انجام دهیم؟..... ۱۱۶
- تفاوت شیوه‌های آرمیدگی با مراقبه..... ۱۱۹
- رازهای مراقبه توأم با ذکر..... ۱۲۰
- روش انجام مراقبه با ذکر..... ۱۲۴
- گفتار آخر..... ۱۲۷**
- آگاهانه زیستن!..... ۱۲۷

پیش گفتار

دنیای آزمند رقابتی را فراهم می‌آورد و از کار و تجارت و گرایش فرهنگی به کامیابی‌ها و دستاوردهای مادی به گونه‌ای نابهنجار، میزان برانگیختگی استرس‌های ما را بالا می‌برد. مراد از بیماری آزادی شده، همچون کورتیزول، آدرنالین و نورآدرنالین که ترکیبات رهراگزن را به‌دستگاه انگاشته می‌شوند، دستگاه ایمنی بدن را نابسامان نموده و توانایی شناسایی بدن را تضعیف می‌نمایند.

ریشه علی بیشتر بیماری‌های روان‌تنی به کار و زندگی است توانایی‌های شناختی فرد باز می‌گردد. به نظر می‌رسد که علت بیشتر بیماری‌ها کاستی و کمبود آگاهی است. کاستی در هوشیاری و آگاهی بدان معنا است که ما هوشیاری درونی نداشته باشیم و به‌نگام کارکردهای فردی خود، همچون خوردن، خوابیدن، ورزش و تمرین، و نیز در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا، خودمان را تسلیم و پایش نکنیم. به‌درستی که شیوه ناهوشیار زندگی ما و ناسازگاری با قوانین بهنجار و معنوی، علت نخستین بیماری‌ها هستند.

به راستی، کمبود آگاهی و هوشیاری، تنش‌های بسیاری را در زندگی فرد به همراه دارد و این تنش‌ها درگیری‌های بسیاری را در فرد پدیدار می‌کند و نیروی

مورد نیاز برای شفا را کاهش می‌دهد. پس ما برای شفایابی باید بتوانیم آگاهی را به هر لحظه از زندگی روزمره خودمان وارد کرده و از دست آشفتگی و تنیدگی و شوریدگی رها شویم، اما چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟

روانشناسی نوین و روانکاو با نیم‌هوشیار و ناهوشیار پیوسته‌اند، اما امروزه در دانش یوگا واژه دیگری به نام فراهوشیاری به میان آمده است که آن را مبنای زندگی می‌دانند. باور بر این است که ذهن با بکارگیری مراقبه بر روی فراهوشیاری گسترده می‌شود و شفا به شیوه خودکار رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد که در آینده‌ای نه‌چندان دور فراهوشیاری به گستره روان‌شناسی راه خواهد یافت.

اسپیته، روماتیسم، سندرم روده تحریک پذیر، تپش قلب، عفونت هلیکوباکتری و ... در نیم دوازدهه، پزوریاسیس و اختلالات همانند آن که همگی در رده بیماری‌های روانی قرار می‌گیرند، در واقع نشانه‌های هشدار دهنده بدن هستند و این‌ها دلایلی بر کسوف آگاهی انسانی به شمار می‌روند.

با گسترش آگاهی و درونی‌سازی زندگی خود می‌توانیم به آستانه خودگردانی رسیده و تندرستی خود را بازیابیم. ما می‌توانیم با بهره‌مندی از چیرگی آگاهی بر تمامیت وجودی خود، مواضع یکپارچگی شخصیت خویش شویم. این یکپارچه‌سازی، دستگاه ایمنی را برپا می‌سازد و هماهنگی و همنوایی را در اندام‌های گوناگون بدن ایجاد می‌کند.

نیروی شفابخش بدن انسان بسیار جالب توجه است و ما این‌که بدانیم شفا از درون فرد آغاز می‌شود، برای شفا باید به سطح دیگری از خودداری برویم. یک حالت تغییر یافته، حالتی دگرگون از حالت بیداری معمول است.

سه حالت همبسته با هوشیاری شناخته شده است:

حالت بهنجار بیداری: کارکرد بهنجار مغز در حالت بیداری به صورت امواج بتا با بیش از دوازده سیکل در هر ثانیه بوده و معمولاً با بیست هرتز شناخته می‌شود.

حالت خواب ژرف: حالت خواب ژرف، همان خواب با حرکات غیر سریع چشم (نان رم)^۱ است. در هنگام این خواب، حرکات چشم باز می‌ایستند، تنفس و ضربان قلب به اندازه چشم‌گیری کاهش می‌یابد. ماهیچه‌ها آرامیده و میزان سوخت و ساز مغز در مقایسه با دوره بیداری بین ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. در این حالت امواج مغزی به صورت دلتا بوده و دارای بسامد ۴ سیکل در ثانیه یا کمتر می‌باشند.

حالت یابینی: حالت رؤیابینی را خواب رم نیز می‌گویند، چرا که با حرکات سریع چشم^۲ همراه است. در این حالت ضربان قلب و تنفس فرد نامنظم شده و بیدار کردن او از خواب دشوارتر از خواب سطحی است. بسامد امواج مغزی در این حالت نزدیک به حالت بیداری و نزدیک به ۱۲ سیکل در ثانیه می‌باشد، زیرا در جریان این گونه خواب، مغز بسیار پویا می‌باشد. این یک مسأله متناقض است که با وجود فعالیت بسامد مغزی در همان در خواب به سر می‌برد.

اما افزون بر سه حالتی که در بالا بررسی کردیم، یک حالت چهارم نیز وجود دارد که حالت مدیتیشن^۳ نامیده می‌شود. این حالت به درک بی‌واسطه معمول و منطقی است که در خواب راحت به آرامش می‌انجامد. ویژگی حالت مدیتیشن، وجود امواج آلفای مغزی به صورت ۴ تا ۸/۵ سیکل در ثانیه است. در مدیتیشن ژرف، خلسه، اشراق، هیپنوتیزم و رؤیاهای روشن امواج مغزی ما در این سطح هستند.

خواب ژرف، گونه‌ای از مدیتیشن ناآگاهانه به شمار می‌رود و در این حالت نیز می‌توانیم از انرژی کیهانی بهره‌مند شویم، اما در خواب ژرف دریافت انرژی کیهانی با محدودیت همراه خواهد بود. در حالی که در وضعیت مدیتیشن می‌توان به گونه نامحدود، انرژی کیهانی را دریافت نمود. به درستی، آن یک

1 - Non Rapid Eye Movement.

2 - Rapid Eye Movement.

3 - meditational state.

«خواب آگاهانه» به شمار می‌رود. در این راستا دلچسب است اگر بدانید پژوهش‌های نوینی که در کلینیک طب مکمل بیمارستان میلاد تهران به کمک دستگاه «جی دی وی»^۱ انجام شده است از این یافته که مدیتیشن مایه افزایش سطح انرژی بدن می‌شود، پشتیبانی می‌کنند.

از نظر علمی، در پشت فرآیند تکامل مادی گونه‌ها، تکامل آگاهی معنوی نهفته است. بنابراین ما چگونه می‌توانیم خود را به‌روی انرژی‌های شفا بخش کیهانی بگشاییم؟

استخر زندگی ساده است، اما در عمل بسیار دشوار می‌باشد. برآستی، ما با پرورش نگرش خودباوری و گردن نهادن به خواست پروردگار یکتا و نیز با پذیرش تمامیت تجربه‌های ایدهای زندگی می‌توانیم خود را برروی انرژی‌های شفابخش جهان هستی بگشاییم.

خودباوری مطلق بعنوان برآستی خون و چرا به خود تعریف می‌شود. هرگاه این نگرش الهی که هر آنچه در طبیعت به‌شوشت ما رخ دهد بهترین است و در راستای رشد معنوی و تکامل ماست با تمامیت روح و روان خود پذیرا شویم، نخستین گام در فرآیند آرامش در دستگاه روان‌شناختی ما رخ خواهد داد.

امروزه هزاران تن از مردم جهان با بکارگیری تمرین‌های یوگا به تندرستی، کامیابی و آرامش دست یافته‌اند. راه دیگر، انجام مدیتیشن است. مدیتیشن به سرسختی و پایداری ایگو^۲ چیره شده و بخش‌های گوناگون خود را به روی جریان درونی انرژی کیهانی می‌گشاید. اگر شیوه‌های مدیتیشن برای مدتی به گونه‌ای پیایی تمرین شوند، فرآیند «تجدید بسامان دوباره خود»^۳ حفاظت از

1 - Gas Discharge Visualization.

2 - ego.

3 - self renewal.

خود^۱» پُرشتاب شده و شفا به گونه‌ای خودکار رخ خواهد داد.

در این نوشتار کوشش شده به شناساندن مدیتیشن و گونه‌های آن پرداخته و مروری بر پژوهش‌های گذشته و حال در زمینه سودمندی‌های آن داشته باشیم. امید آنکه این کوشش، روزنه‌ای برای دستیابی به آگاهی برتر و آرامش برآمده از آن باشد.

فاطمه ترکمانی

www.ketab.ir

1 - self defence.